

газета для родителей

№ 3

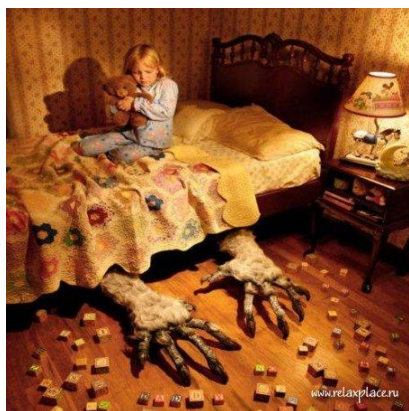
"КОРАБЛИК"



Детский сад № 272

В НОМЕРЕ:

Детские СтрахИ



**ОРГАНИЗАЦИЯ
ДЕТСКОГО
СНА**



ОТ РЕДАКТОРА

Правильная организация сна – одна из важнейших задач физического воспитания маленьких детей. Ложиться спать и вставать дети должны всегда в одно и то же время. Это обязательное условие воспитания здорового ребенка. Однако почти все родители сталкиваются с нарушениями сна у малышей. Почти каждый ребенок, как бы здоров он ни был, как бы хорошо мама за ним не ухаживала, проходит через подобные проблемы. Распространенность различных проявлений нарушений сна в возрасте 1-5 лет составляет 25%. Нарушения сна детей сильно отличаются от нарушений сна взрослых и по структуре расстройств, и по их проявлениям. Например, ночной энурез и снохождение характерны для детского

возраста. Но некоторые нарушения сна могут встречаться и у детей, и у взрослых, например, храп. Пробуждения среди ночи и нарушения сна могут принимать и более проблемный характер, например, кошмаров или страхов. Как недосыпание, так и страхи пагубно сказываются на детском организме. Вызывают нервозность, ослабляют сопротивление заболеваниям, замедляют физическое развитие. Именно поэтому в этом номере мы решили предложить вашему вниманию материалы об организации сна детей, а также статью о формировании у детей различных страхов и борьбе с ними.

*Старший воспитатель
детского сада № 272
Окунева Наталья
Федоровна*

Как правильно организовать сон ребенка

Условия для сна

Уже с конца первого года жизни ребенок может начать противиться укладыванию спать. Ему слишком интересно с вами, не хочется прекращать игры, успокаиваться. Все, что требует от вас в таком случае - полностью уделить время перед укладыванием ребенку. Сядьте возле его кровати, поговорите с ним, спокойно и уверенно расскажите что-то, спойте песенку, погладьте. В комнате при этом должно быть тихо, полутемно, помещение должно быть проветренным и чистым. Свежий воздух — одно из важнейших условий глубокого, крепкого сна. Для сна ребенка вреден шум и яркий свет. Засыпание в таких условиях стоит детскому

организму большого нервного напряжения, сон не глубок, и не приносит полного отдыха. Причиной бессонницы могут быть напряженная обстановка в семье, трудности, связанные с ростом и развитием ребенка. Многие дети, жалуются, что не могут заснуть в своей комнате, и просятся в кровать к родителям. В виде редчайшего исключения это возможно, но правилом, конечно, становиться не должно.

Ритуал укладывания спать

Придумайте свой ритуал укладывания спать. Например, в него можно включить спокойные игры незадолго до времени укладывания. Лучше всего подойдет рисование, раскрашивание, лепка. Купание ребенка - неременный атрибут каждого вечера! Если вам кажется, что ребенок спит очень беспокойно, вы можете

в ванну добавлять расслабляющие отвары трав. Оденьте малыша в уютную и удобную пижамку, удобно устройте в кровати. Дальше приходит время разговора, сказки, песенки - в зависимости от возраста ребенка.

Сколько должен спать ребенок

Ребенок нуждается в среднем в двенадцати часах ночного сна. Поступив в детский сад, ребенок должен ложиться спать раньше, надо менять режим дня постепенно. С непривычки ребенок будет долго засыпать. Окрики, угрозы, наказания, когда ребенок не засыпает, недопустимы. Если в семье установлено точное время для сна, детей не придется долго уговаривать: после напоминания они раздеваются и ложатся в постель.

На дневной сон дошкольникам отводится два часа.

Часто в выходные дни родители разрешают ребенку не спать днем, в результате чего вернувшись в понедельник в детский сад ребенок либо «вялый», либо перевозбужден, не может успокоиться.

Нарушения сна

Ночные кошмары у ребенка появляются во время парадоксальной фазы к концу ночи. Если ребенок уже умеет говорить, то при пробуждении может рассказать родителям, что именно его напугало во сне. Нужно поговорить с ним, объяснить разницу между сном и явью, в такой ситуации ребенок не видит грани между ними. Может быть целесообразным наутро обсудить с ребенком кошмар, успокоить его еще раз. **Ночные страхи у ребенка** проявляются в первой половине ночи, вызывая частичное пробуждение во время фазы глубокого сна.

Признаком страхов может стать то, что ребенок не узнает вас, сердцебиение ускорено, он весь в поту, бормочет, вскрикивает. Быстро засыпает, потом не помнит пробуждения. В этом случае ребенка лучше не будить окончательно. Наутро не вспоминайте с ним об этом пробуждении.

Скрежетание зубами ночью может повторяться несколько раз в течение ночи. Также ребенок, может засыпая, раскачиваться в своей кроватке. Это может свидетельствовать о выходе неизрасходованной за день энергии. Можно посоветовать больше времени тратить на подвижные игры в течение дня. Не существует однозначно действенных лекарств от нарушений сна у детей. Если не помогают спокойствие вечером, активность днем, ритуал укладывания, вам кажется,

что нарушения усугубляются - возможно, вам стоит обратиться к педиатру и детскому психологу.

Когда целесообразно обратиться к врачу?

- а) при нарушениях сна у детей первого года жизни;
- б) при длительных нарушениях сна, которые сохраняются три и более месяцев;
- в) при расстройствах сна у детей, которые сочетаются с ухудшением настроения, поведения или обучения;
- г) при подозрении на нарушение дыхания во сне.
- д) ночной энурез.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

«Все мы родом из детства...» – сказал Экзюпери. Оттуда же и большинство наших страхов. Страх – это естественная эмоция, свойственная всем людям, такая же, как радость, изумление, восторг. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром. Причин этому несколько: - излишняя тревожность родителей. Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку. Иногда дети могут привыкнуть к повышен-

лей и будут воспринимать ее как фон, не более. Но чаще происходит по-другому, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов; - гиперопека. Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов. В этом отношении особенно уязвимы единственные дети в семье; - запугивание детей родителями. Я думаю, вам приходилось слышать, как некоторые родители говорят: «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-Яге отдам». Ребенка нельзя пугать, к сожалению, многие родители об этом забывают; - обстановка в семье. Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существу-

ной тревожности родителей, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье; - невнимание к ребенку. Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания; - травмирующие ситуации. Испуг, испытанный ребенком, может стать причиной появления страха. Например, даже небольшая собака своим лаем может напугать ребенка так, что он будет бояться собак много лет. **И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей,** именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

Методики для преодоления детских страхов

ют конфликты между отцом и матерью, одиночества, замкнутого пространства. Максимальный эффект от игры достигается, если играть в темноте; - игра в «Тоннель» (при боязни замкнутого пространства). Создаются тоннели, их можно сделать из стульев и одеял, и дети пытаются их преодолеть; - игра «Коридор» (для преодоления страха перед животными, внезапным нападением), дети и взрослые образуют как-бы коридор, изображая сидящих на цепи собак. Задача ребенка быстро пробежать по коридору, когда собаки «спят».

2. Рисование страхов. Ребенка просят нарисовать то, чего он боится. Далее ребенок должен рассказать о своем страхе, если ребенок не боится это сделать, то это уже большой успех. Потом взрослый забирает рисунок, как бы берет

1. Игры: -«Прятки»-помогает избавиться от страха

3. Весьма эффективными в преодолении страхов являются ролевые игры. Особенно актуальны они, если ребенок боится какое-то животное, сказочного персонажа или кого-то из людей. Лучше, если сначала ребенок играет, изображая, например, собаку, а взрослый его боится, потом они меняются местами.

страх себе и закрывает его.

4. Преодоление страхов через сказку. Лучше, если это будет сказка, придуманная одним из родителей ребенка, которые знают о его страхах. Сюжет простой: зайчик (мышонок, цыпленок...) боится волка (оставаться один, темноты...), потом каким-либо образом он преодолевает свой страх.

*По материалам статьи
А.Кузнецова - детского
психолога и врача прези-
дент Ассоциации Детских
Психологов и Фонда
"Детское Здоровье".*

ДЕТИ ГОВОРЯТ:

Оля, 3 года. Внезапно пробормотала во сне: — Мама, закрой мою заднюю ногу!

У Вовки в садике есть боевая подруга Маша. Дружат с ясельной группы. Сегодня утром бужу сына. Не реагирует. Стягиваю одеяло и тихонько щекочу пятку. Вовка сквозь сон с улыбкой: «Ну, Мааашааа!»

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! Мы предлагаем Вам принять участие в создании газеты. Мы ждем Ваших отзывов, вопросов и предложений по поводу тематики следующих номеров.